

<<篮球基础与实战技巧>>

图书基本信息

书名：<<篮球基础与实战技巧>>

13位ISBN编号：9787883527213

10位ISBN编号：7883527215

出版时间：2007-1

出版时间：大连音像出版社

作者：良品文化，卓文工作室 编

页数：118

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<篮球基础与实战技巧>>

### 内容概要

《篮球基础与实战技巧》不管是练习还是真正的比赛，我都是赢。  
任何人或事都不能妨碍我和我求胜的决心。

——迈克尔·乔丹 精彩BOOK必备技战要知识，实用篮球标准教程，500帧全彩精美图片，详尽展析技术细节，动作过程示意图标全程指引，细致入微的步骤讲解。

个人基础技术：投篮、传接球、运球、护球、个人防守技巧、抢篮板球技术。

个人实战技巧：摆脱、突破，移动方法。

花式篮球技巧。

基础配合战术：二打一战术，二打二战术。

全队攻防战术：人盯人防守，区域联防，进攻人盯人防守，进攻防。

场地与球，竞赛规则，球员位置及职责，炫酷的篮球装备，NBA年度总冠军榜，NBA史上十大攻守兼备的球员，篮球专业术语，NBA历史最佳教练，激情四射的拉拉队与球迷，篮球的起源与发展...

... 高质DVD：权威教程，FIBA高级教练、国家一级篮球裁判带你进入篮球的精彩世界，感受篮球运动的激情飞扬！

基础练习，技术提升，科学训练，攻防技战术，团队策略.....

## <<篮球基础与实战技巧>>

### 书籍目录

理论篇篮球——挥洒激情，放飞梦想1.篮球的起源与发展2.超级球星，星光熠熠3.NBA历史最佳教练4.激情四射的拉拉队与球迷5.世界最著名的三大篮球赛事最著名的超级联赛——NBA，奥运会篮球比赛，世界锦标赛必须认知的篮球知识1.场地与球2.篮球竞赛规则要点3.球员位置及职责4.炫酷的篮球装备

技术篇个人基础技术1.热身运动2.投篮3.传接球4.运球5.护球6.个人防守技巧7.抢篮板球技术个人实战技术1.摆脱、突破2.移动战术篇基础配合战术1.二打一战术2.二打二战术全队攻防战术1.人盯人防守2.区域联防3.进攻人盯人防守4.进攻区域联防顶级球队的科学练习课程附录1.NBA年度总冠军榜2.NBA历史上十大攻守兼备的球员3.篮球专业术语4.花式篮球欣赏环腰绕圈，环头绕圈，“8”字形花式绕圈

<<篮球基础与实战技巧>>

编辑推荐

《篮球基础与实战技巧》快速入门轻松掌握，现代世界超级运动。  
金牌教练实用教程，专业指导，技术解析。

<<篮球基础与实战技巧>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>